

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Crema de verduras Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta de temporada y pan Vegetables cream Meatballs in mushroom gravy Seasonal Fruit and bread	4 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga con mayonesa Yogur y pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce salad with mayonnaise Yoghurt and wholemeal bread	5 Arroz a la napolitana Butifarra al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Napolitan rice Baked butifarra sausage with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	6 Fideos a la cazuela Rape con tomillo y romero con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan Cooked noodles Monkfish with thyme and rosemary with lettuce and beets Seasonal Fruit and bread	VE: 3088/739 GT: 32 GS: 7 HC: 94 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
9 Garbanzos estofados con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan Stewed chickpeas with rice French omelette with lettuce, cucumber and carrot salad Yoghurt and bread	10 Espirales con salsa de queso Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta de temporada y pan Spirals with cheese sauce Cod delights with lettuce, corn and apple salad Seasonal Fruit and bread	11 Crema de guisantes Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan integral Pea cream Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and wholemeal bread	12 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Hamburger with tomato with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and bread	13 Sopa de pollo con fideos Merluza a la bilbaína con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Bilbain's style hake with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	VE: 2974/711 GT: 19 GS: 3 HC: 102 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
16 Crema de calabacín Pizza vegetal con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur y pan Zucchini cream Vegetables pizza with lettuce, onion and olives salad Yoghurt and bread	17 Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan Lentil soup with rice Baked hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Seasonal Fruit and bread	18 Macarrones con boloñesa de atún Gratén de huevos con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Macaroni with tuna Eggs au gratin with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread	19 Ensalada murciana Pastel de pescado con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Murcian salad Fish cake with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and bread	20 Garbanzos con espinacas con huevo duro Lacón a la gallega con puré de patatas Fruta de temporada y pan Stew with spinach with hard-boiled egg Lacón pork shoulder with potatoes with mashed potatoes Seasonal Fruit and bread	VE: 3256/779 GT: 28 GS: 6 HC: 98 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
23 Ensalada campera Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Rural Salad Baked hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread	24 Sopa de letras Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan Pasta soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Seasonal Fruit and bread	25 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan integral Stewed lentils Cheese omelette with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and wholemeal bread	26 FESTIVO	27 Ensalada de lechuga, manzana, pipas de calabaza y pasas Paella de pollo Fruta de temporada y pan Salad of lettuce, apple, pumpkin seeds and raisins Chicken Paella Seasonal Fruit and bread	VE: 2685/642 GT: 24 GS: 6 HC: 82 AZ: 16 PROT: 30 SAL: 2
30 Lentejas a la riojana Medallón de salmón y calabaza asada Yogur y pan Rioja style lentils Salmon medallion and roasted pumpkin Yoghurt and bread	31 Crema de zanahoria Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta de temporada y pan Carrot cream Homemade potato omelette with lettuce, corn and apple salad Seasonal Fruit and bread				VE: 2947/705 GT: 29 GS: 6 HC: 81 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 1